

*Приметкина Любовь Геннадиевна*

воспитатель

*Алсулаиман Светлана Владимировна*

воспитатель

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – Д/С №180»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ИГРОВЫЕ ТРАДИЦИИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема адаптации детей раннего и дошкольного возраста к условиям детского сада как многофакторный процесс, требующий системного психолого-педагогического сопровождения. На основе теоретического анализа и эмпирического опыта представлена авторская модель поэтапной адаптации «5 шагов» для детей от 2 до 7 лет. Раскрываются пять оригинальных игровых практик. Приводятся конкретные методические приёмы, позволяющие снизить тревожность, сформировать чувство безопасности и ускорить вхождение ребёнка в образовательную среду. Результаты основаны на длительном педагогическом наблюдении и могут быть использованы в практике ДОО независимо от реализуемой программы.*

***Ключевые слова:** адаптация к детскому саду, дошкольное образование, игровые технологии, эмоциональная безопасность, ФГОС ДО, психолого-педагогическое сопровождение, ясельная группа, ритуалы в ДОО, коммуникативные игры, социализация, сензитивные периоды, привязанность, возрастная периодизация.*

### *Введение*

Адаптация ребёнка к дошкольной образовательной организации (ДОО) традиционно рассматривается как переход от семейной микросреды к публичной образовательной среде. Согласно исследованиям (Р.В. Тонкова-Ямпольская, Н.Д. Вагутина), длительность и тяжесть адаптации зависят от возраста, типа нервной системы, состояния здоровья и организации педагогического процесса.

Однако современные реалии (комплектование групп детьми с 2 лет, высокая загруженность родителей, снижение порога возрастного поступления в ДОО) обостряют проблему: многие дети демонстрируют среднюю или тяжёлую степень адаптации. При этом классические методы (постепенный режим, присутствие матери, игровые уголки) часто недостаточны, поскольку не учитывают возрастные сензитивные периоды и индивидуальные стили привязанности.

ФГОС ДО [2] требует создания психологически безопасной и развивающей среды, где игра выступает сквозным механизмом развития. Основные принципы: поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности самоценности дошкольного детства, личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия. Однако возникает противоречие: между декларацией игрового подхода и недостатком системных, возрастно-адресных игровых инструментов адаптации в реальной практике. Большинство воспитателей используют разрозненные игры (пальчиковые, хороводные), не выстроенные в логическую линию от 2 до 7 лет.

*Цель* нашей работы- разработать и адаптировать авторскую модель «5 шагов адаптации» для каждой возрастной ступени (ранний, дошкольный, старший дошкольный возраст) с целью обеспечения непрерывного психолого-педагогического сопровождения ребёнка и его семьи в условиях перехода из одной социальной ситуации развития в другую. Мы опирались на ключевые положения культурно-исторической теории Л.С. Выготского [3], согласно которой «социальная ситуация развития представляет собой единственный источник психического развития ребёнка в данный возрастной период». Именно изменение социальной ситуации развития (поступление в ясельную группу, переход в подготовительную группу, предстоящий переход в школу) запускает механизмы адаптации. В своей авторской модели мы учли, что для ясельной группы социальная ситуация развития связана с первым отделением от семьи, а для подготовительной группы – с предстоящим переходом в школьную систему с её новыми требованиями и правилами.

### *Теоретико-методологическая основа исследования*

На основе культурно-исторической теории [3] и требований ФГОС ДО к эмоциональному благополучию и индивидуализации [1] мы разработали модель «5 шагов адаптации». Она едина по структуре для всех возрастов, но наполнение каждого шага меняется в зависимости от возрастной ступени.

*Шаг 1. Диагностика социальной ситуации развития.* Мы наблюдаем за ребёнком, беседуем с родителями, фиксируем, что изменилось в его жизни и что вызывает тревогу.

*Шаг 2. Создание безопасной среды.* Для ясельной группы – это переходные объекты (игрушки из дома), ритуалы прощания. Для подготовительной группы – право выбора, предсказуемый режим, открытый разговор о страхах.

*Шаг 3. Поэтапное включение в новую социальную среду.* Для ясельной группы – постепенное увеличение времени пребывания. Для подготовительной группы – встречи в саду до начала учебного года, снижение требований в первые дни после лета.

*Шаг 4. Поддержка инициативы и самостоятельности.* В яслях – позволить ребёнку самому решать, когда подойти к воспитателю. В подготовительной группе – советоваться, давать выбор, уважать мнение.

*Шаг 5. Рефлексия и коррекция.* Мы вместе с родителями и психологом анализируем, что получилось, что нет, и корректируем свои действия.

Таким образом, наша модель обеспечивает непрерывное психолого-педагогическое сопровождение ребёнка и его семьи на всех этапах адаптации, с опорой на фундаментальное положение Выготского о социальной ситуации развития как источнике психического развития [3].

Мы опирались на ключевые положения культурно-исторической теории Л.С. Выготского [3], согласно которой социальная ситуация развития является единственным источником психического развития. Для адаптационного периода такой ситуацией является переход от «ребёнок – мать» к «ребёнок – сверстник – воспитатель». Этот переход требует специальных «культурных орудий» – знаков, ритуалов, игровых действий, которые снижают неопределённость и тревогу.

Дж. Боулби и М. Эйнсворт [4; 5] показали, что базовое доверие к миру формируется через надёжный «объект привязанности» вне семьи. В нашей модели таким объектом выступает не один человек, а игровой ритуал с предсказуемым положительным исходом. Более того, Эйнсворт выделила три типа привязанности (надёжная, тревожно-амбивалентная, избегающая). Для детей с тревожной привязанностью особенно важны предсказуемые, повторяющиеся ежедневные ритуалы (как наши «Облачко дружбы» или «Хранитель сада»). Детям с избегающим типом нужно дать право не участвовать активно, но наблюдать – это также реализовано в модели.

Кроме того, мы учли концепцию сензитивных периодов (М. Монтессори, Л.А. Венгер [6]):

– 2–3 года – сензитивен к предметно-манипулятивным действиям и коротким тактильным контактам с «безопасным взрослым»;

– 3–4 года – пик развития личностных границ, потребность в «моём» пространстве (шкафчик, кроватка, игрушка-хранитель);

– 4–5 лет – расцвет телесной и проприоцептивной чувствительности, интерес к кооперации;

– 5–6 лет – формирование произвольности и регуляторных функций, рефлексия собственных поступков;

– 6–7 лет – знаково-символическая деятельность, прогностическое мышление, интерес к будущему.

Каждый шаг нашей модели точно привязан к сензитивному периоду, что отличает её от «усреднённых» адаптационных программ.

*Результаты – авторская модель «5 шагов адаптации» (развёрнутое описание)*

*Шаг 1. Ясельная группа (2–3 года) – «Облачко дружбы».*

*Организация:* ежедневное утреннее приветствие длительностью 2–3 минуты. Воспитатель вносит лёгкое облако ткани, из голубого фатина и синтепона. Произносит ритмичную потешку: «Облачко летит, (имя ребёнка) хочет найти. Где же (имя)? А вот он(а)!»

*Ход игры:* каждый ребёнок протягивает ладошки (или не протягивает – право выбора). Облачко «приземляется» в ладошки либо рядом. Воспитатель слегка щекочет ладошки и проговаривает: «Как Маша проснулась? Весело! Облачко передаёт Маше улыбку и капельку солнышка». Детям разрешается погладить облачко, подуть на него, спрятать лицо.

*Наблюдаемые эффекты:* в первые дни многие дети плакали при расставании с родителями, держались за дверь, не отпускали маму. На второй неделе регулярного проведения игры воспитатель отметила, что некоторые дети начинают самостоятельно подходить к месту, где обычно появляется облачко. К третьей неделе утренний плач стал короче по времени, дети легче отпускают родителей, если знают, что «облачко уже ждёт». Один мальчик, который в первые дни отворачивался и закрывал лицо руками, к концу первого месяца начал улыбаться, когда облачко пролетало мимо, а затем и сам протянул ладошку.

*Отличие от известных аналогов:* отсутствие соревновательности (не «чей лучик ярче», не «кто громче скажет здравствуй»), тактильно-лёгкий контакт (не объятия, что может быть нарушением границ), право ребёнка самому решать – принимать облачко или нет. Соответствие ФГОС ДО: принцип «поддержка индивидуальности» и «охрана физического и психического здоровья».

*Шаг 2. Младшая группа (3–4 года) – «Хранитель сада в шкафчике».*

*Организация:* перед приходом детей в индивидуальный шкафчик (внутри на полку) помещается маленький Хранитель – игрушка с улыбкой, может быть персонажем группы (например, зайка, совёнок). Важно, чтобы Хранитель был знаком всем детям.

*Ход игры:* когда ребёнок открывает шкаф – видит сюрприз. Воспитатель (или помощник воспитателя) говорит шёпотом или тихим доверительным голосом: «Хранитель сада всю ночь присматривал за твоими вещами. Он очень рад, что ты пришёл. Поздоровайся с ним – погладь или просто улыбнись». Ребёнок может взять игрушку в группу на утренний круг, посадить на стул рядом, а перед уходом «попросить» охранять шкафчик.

*Наблюдаемые эффекты:* дети, которые раньше боялись раздевалки (шумно, чужие люди), начинали с интересом открывать шкафчик. Воспитатель зафиксировала: уже на 5–6 день у большинства детей исчез страх раздевалки, шкафчик стал восприниматься как безопасное место. Одна девочка, которая каждое утро плакала у шкафчика, на третий день сама открыла дверцу, погладила игрушку и сказала: «Я пришла». Родители в разговорах с воспитателем отмечали, что ребёнок сам просится в сад, чтобы «проведать Хранителя».

*Методическая ценность:* формирование временного якоря «открыл шкаф – я в саду – я в безопасности». Работает для детей с тревожной привязанностью особенно эффективно. Со временем дети начинают сами приносить Хранителю «гостинцы» (найденный жёлудь, красивый листик) – это показатель генерализации ритуала на собственную инициативу.

*Шаг 3. Средняя группа (4–5 лет) – «Лента присутствия».*

*Организация:* атласная лента, к которой пришиты отдельные полоски ленты (по числу детей). Длина каждой индивидуальной полоски – около 40–50 см, чтобы ребёнок мог свободно держать и немного натягивать ее.

*Ход игры:* каждый ребёнок берётся за свою полоску. Воспитатель слегка, без рывка, тянет за свой общий конец ленты и тихо называет имя одного из детей. Тот, кто почувствовал натяжение, отвечает: «Я здесь, (имя воспитателя)» или просто дёргает в ответ. Затем воспитатель называет следующего. Игра проводится в утренний круг (2–3 минуты) и перед сном.

*Наблюдаемые эффекты:* воспитатель отметила, что дети начали лучше чувствовать друг друга. Один мальчик, который раньше был очень застенчивым и почти не говорил в группе, в этой игре стал активно дёргать ленту, показывая, что он здесь. Дети начали сами комментировать: «Я чувствую, как Лена дёрнула – лента задрожала». Снизилось количество ссор и конфликтов, поскольку игра формирует чувство «мы – команда, мы связаны». Дети стали чаще помогать друг другу в других режимных моментах (одевании, уборке игрушек) без прямых указаний взрослого.

*Шаг 4. Старшая группа (5–6 лет) – «Чаша храбрости».*

*Организация:* прозрачная безопасная пластиковая ёмкость с отверстием, рядом – контейнер с камушками (стеклянные шарики, плоские голыши, крупные бусины). Каждый камушек символизирует один «смелый поступок».

*Ход игры:* воспитатель говорит в утреннем кругу: «Сегодня каждый может положить камушек в чашу храбрости, если сделает что-то новое или немного трудное для себя. Например, первый раз сам завязал шнурок, попросил прощения, не заплакал, когда мама ушла, или сказал «нет» в ситуации, которая ему не нравилась». В конце недели – «считаем храбрость»: камушки пересыпаются в красивый мешочек, дети по желанию вспоминают свои смелые поступки. Воспитатель не оценивает, а только рефлексировать: «Чувствуете, как много смелости и храбрости в нашей группе?»

*Наблюдаемые эффекты:* дети начали более осознанно относиться к своим поступкам. Воспитатель зафиксировала, что дети стали сами инициировать обсуждение: «А можно я положу камушек за то, что не боялся отвечать на занятии?», «Сегодня я не заплакала, когда мама ушла». У детей снизилась утренняя тревожность, они легче расставались с родителями. Одна девочка, которая долго не могла привыкнуть к саду (плакала по утрам в течение одного месяца), на четвёртой неделе игры сама подошла к чаше и сказала: «Сегодня я не плакала, мама сама ушла, а я осталась». Это был заметный переломный момент в её адаптации.

*Связь с ФГОС ДО:* формирование регулятивных действий (оценка собственного поведения), развитие инициативы и самостоятельности (раздел «Социально-коммуникативное развитие»).

#### *Шаг 5. Подготовительная группа (6–7 лет) – «Ларец предсказаний».*

*Организация:* красивый ларец (картонный), внутри – карточки с добрыми, ресурсными предсказаниями-настроениями. Например: «тебя ждёт новое открытие на занятии», «сегодня твоя улыбка поможет другу», «будет трудная, но интересная задача – ты справишься», «сегодня кто-то скажет тебе доброе слово», «ты сможешь научить других тому, что умеешь сам».

*Ход игры:* каждое утро дети достают предсказание. Воспитатель зачитывает вслух. Прогноз носит ресурсный характер, не фатальный и не пугающий. Дети

обсуждают: «Как мы можем помочь предсказанию сбыться?», «Что нужно сделать, чтобы сегодня действительно произошло открытие?».

*Наблюдаемые эффекты:* в подготовительной группе адаптация идёт не столько к саду (дети уже давно ходят), сколько к новому режиму, к школе, к предстоящим изменениям. Воспитатель заметила, что после введения этой игры дети стали легче расставаться с родителями по утрам, реже жаловались на животик и голову (психосоматика снизилась). Дети с удовольствием ждали своей очереди достать предсказание, сами придумывали новые карточки и клали их в ларец. Один мальчик сказал в беседе: «Когда я достаю предсказание, мне кажется, что день точно будет хорошим, даже если сначала страшно». Это свидетельствует о развитии прогностической функции мышления и снижении тревожности перед неизвестностью.

#### *Организация педагогического наблюдения*

Важным условием является систематическое, но ненавязчивое наблюдение. Мы разработали «Лист адаптационных наблюдений» на каждую группу, где воспитатель ежедневно фиксирует три параметра в свободной форме (описательно).

*Эмоциональный вход* – фиксируется, как ребёнок заходит в группу (спокойно, с улыбкой; настороженно, оглядывается; с плачем, держится за маму).

*Участие в игре* – фиксируется характер участия (проявляет инициативу, ждёт игру; участвует спокойно; наблюдает со стороны; отказывается, но не плачет; отказывается и негативно реагирует).

*Коммуникация со сверстниками в первый час* – фиксируются эпизоды общения (сам подходит к детям, предлагает игру; реагирует на инициативу других; держится рядом с воспитателем; избегает контакта).

Записи ведутся ежедневно в течение первого месяца посещения, затем раз в неделю. Педагогические заметки позволяют увидеть динамику каждого ребёнка и при необходимости скорректировать подход (дать больше времени, привлечь родителя и т. д.).

*Примеры из педагогических заметок (без числовых данных).*

Ясельная группа, мальчик 2,4 года: первые 6 дней наблюдал за облачком в сторонке, на 7-й день сам подошёл и дотронулся. К концу месяца встречает облачко улыбкой, но не всегда протягивает руки – воспитатель не настаивает.

Младшая группа, девочка 3,5 года: плакала у шкафчика 3 недели. Когда ввели Хранителя, сначала удивлялась, на 4-й день погладила и успокоилась. Сейчас сама открывает шкаф, шепчет «Привет, Хранитель».

Средняя группа, мальчик 4,8 года (заикание): в «Ленте присутствия» не говорит, но всегда дёргает ленту в ответ – это его способ сказать «я здесь». Воспитатель принимает это без требования говорить. Другие дети привыкли и не дают.

Подготовительная группа, девочка 6,5 лет: после вытягивания предсказания «тебя ждёт открытие» нарисовала рисунок «Моё открытие – я поняла, что не надо бояться ошибок».

#### *Обсуждение и практические выводы*

Педагоги, участвовавшие во внедрении модели, отметили, что для реализации не требуется специальных материальных затрат: облачко (ткань, фатин и синтепон), Хранитель (любая игрушка, уже есть в группе), лента (атласная лента), чаша храбрости (прозрачная банка + камушки для аквариума), ларец (любая коробочка, декорированная вместе с детьми).

Критически важные условия эффективности.

1. Игры не должны быть принудительными; ребёнок может наблюдать со стороны, участвовать частично или присоединиться позже. Именно это обеспечивает психологическую безопасность.

2. Воспитатель действует мягко, без оценки («Как хорошо, что ты взял облачко» – не требуется, достаточно «Облачко прилетело»).

3. Игры проводятся ежедневно в одно и то же время, чтобы сформировать предсказуемость и уверенность.

4. Родители информируются о смысле ритуалов (короткая памятка или устное пояснение), но их активное участие не требуется.

Возможные трудности и способы их преодоления.

1. Ребёнок активно отказывается – не заставлять, предложить роль наблюдателя, через некоторое время спросить: «Хочешь сегодня поддержать ленту?».

2. Игры надоедают – вносить небольшие вариации (облачко другого цвета, новая игрушка-хранитель по сезону).

3. Конфликты из-за очерёдности – использовать прозрачную систему (список, карточки имён).

### *Заключение*

Предложенная модель «5 шагов адаптации» является теоретически обоснованной (Выготский, Боулби, Эйнсворт, Венгер), практически реализуемой в рамках любого детского сада (минимальные материальные затраты), соответствующей ФГОС ДО (обеспечение эмоционального благополучия, поддержка индивидуальности, развитие общения, формирование регулятивных действий).

Основные результаты педагогической работы (на основе наблюдений).

1. У детей ясельной и младшей групп заметно снизилась утренняя тревожность, сократилась длительность плача при расставании.

2. У детей средней группы улучшилась проприоцептивная чувствительность и эмпатия (чувствуют других через ленту), снизилось количество конфликтов.

3. У детей старшей группы сформировалась рефлексия собственных «смелых» поступков, повысилась самооценка.

4. У детей подготовительной группы снизилась предстартовая тревожность перед школой, развилась способность к позитивному прогнозированию.

### *Список литературы*

1. Тонкова-Ямпольская Р.В. Адаптация детей к условиям детского сада: медицинские и педагогические аспекты / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Н.Д. Ватутина. – М.: Медицина, 2019. – 128 с.

2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 №1155 (ред. от 21.01.2019).

3. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2020. – 512 с.
4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – М.: Академический проект, 2018. – 232 с.
5. Эйнсворт М. Привязанность и исследование / М. Эйнсворт // Хрестоматия по психологии развития. – СПб.: Питер, 2021. – С. 145–167.
6. Венгер Л.А. Педагогика способностей / Л.А. Венгер. – М.: Знание, 2018. – 96 с.
7. Чеснокова Н.П. Адаптация к ДОУ: диагностика и коррекция / Н.П. Чеснокова // Детский сад: теория и практика. – 2022. – №4. – С. 32–42.
8. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ. – Ст. 64.
9. Иванова Е.С. Игровые ритуалы в адаптационный период / Е.С. Иванова, Л.Г. Приметкина // Воспитатель ДОУ. – 2024. – №11. – С. 18–24.
10. Смирнова Е.О. Игра в современном дошкольном образовании / Е.О. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. №3. – С. 78–87.
11. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка / М.И. Лисина. – М.: Институт практической психологии, 2019. – 384 с.